

တောရန်ခပ်သိမ်း
ကင်းငြိမ်းစေရန်အတွက် ဖြစ်စေရန်၊
သတ္တဝါအပေါင်းတို့
တောရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ။

ငါ၏ကိုယ်မှာ
နံ့သာဓမ္မာဖြင့် ဖြစ်နိုင်လှစွာ
ကောင်းစွာဖြင့် ဆံပင်သာရှိ
ဓမ္မာပျော်ရွှင် ဤသည့်လက်သည်း
ခြေသည့်နှင့် သွားလည်းကောင်း
အရေကမျိုး ညိုနဲ့ ဆိုးသည်
အစိုးအပုပ်ချည်းပါကကား။

ငါသည် မုချ စေရမည်
အချိန်မရွေး စေနိုင်သည်။

ဆို နာ သေအောင် ချောင်းမလွှဲ
ကံ ပဲ သင့်ကို စိမ့်မည်၊
ဉာဏ်ပဲ လွန်ကဲလှစေနိုင်သည်။

အဖြေကလေး: လောကံဒေ:လည်း
ဗျာ:အကြိုက် မလိုက်သာအဲ
အကြောင်းအယဉ်ကြောင့် အယဉ်ကြောင့်ဟု
အနှောင့်အယှက်,အထောင့်ဆင်ခြေ
အသင်္ချေနှင့် ရေသာထိုင်သာ
တစ်ခါခါမှာ သဒ္ဓါသဗ္ဗ
ဒါန သီလ လက်စဖွားဖွား

နောက်ဗျာ:ဟု
အများငါတို့ ပါကြစို့ဟု
နောက်ဖို့နောက်ဖို့ နောက်လျှိုမဆုံး
အများထုံးလျှင် နှလုံး မစွေ:
အရှုံးလေ့ဖြင့် နေ့ပျက်လပျက်
အပျက်ပျက် ပျက်ပြတ်ကြောင့်
တလဲလဲ မခွဲခွဲတိုင်း ဤကြေသည့်။

* ရတနာချိန်ထားက ဤခါရောကဗျ
ချုပ်ပြောကဗျာ စာပေမူဝါဒ
သတ္တဝါပင်: ရှင်သေမင်းနှင့်
မိမိသင်းမှိုပျက် ချိန်:ကဗျာလျှင်
ကဗျာကဗျ မဟုတ်ဘဲ

ဒာပူမာဒွာ အိက္ခာ

သမ္မာဒေဝ

အရတနာ: လျှင်နာပျားသဉ်
ကရ:လျှင်နာပျားသဉ် ကရ:လက်မပွတ်စေနှင့်

ဤကိုယ်ကဗျာ ကဗျာလျှင် *
နှစ်ဝ နာမရုပ် ဖြစ်ချုပ်ပြန်
နာမရုပ်နှစ်ပါး: ကလွတ်ထားစွ်
ဤကား: လျှင်ပြာ ဤကား: ငါတည်း

ဤပြာလျှင် ဤကဗျာ
အံ့ နှစ်ဝက ဖြစ်ပါသည်
နှစ်ပြာ နာမရုပ် ဖြစ်သတည်း။

ဂဏန်းသင်္ကန်း ကျော့ဖျော့ခြင်းကား

ဆီးနှိုင်းကျ ပုံမျှသာတည်း။

စည်းစိမ်ဆင်းပင်း ခံစားကြကား

လစ်မင်း ခေရုံမျှသာတည်း။

ဤ ဤမင်းမင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းကား

ဆမင်းဝရုံမျှသာတည်း။

စိုးစိုးဝင်းဝင်း ဝတ်ဆင်ခြင်းကား

နုနုခင်း ဆိုး ပုံမျှသာတည်း။

ဧကသာမကင်း ဖျော့လင်းခြင်းကား

စိတ်တွင်းဖောရုံမျှသာတည်း။

ပစ္စည်းအညှစ်ဆင်း ဆိမ် ပျိုက်ခြင်းကား

မယ်ရှင်းစွန့်ရုံမျှသာတည်း။

ဖြစ်သလိုဘွား ဤသလိုဆား

ကားသလိုကုန် နုပျိုတွေမရှုမရှုနဲ့

နုပျိုပြန် နုကွဲကွဲကွဲကွဲမဖြစ်မည်။

သို့ကျလည်း ငါမပိုင် ငါ့ကျလည်းသူမပိုင်
ကယ်ချွန်မြဲ ကယ်သူမပိုင်
အချိန်တိုင်း အဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်
ငါဖြစ်ချင်သလိုမဖြစ်

ပစ္စည်းက လျက်ပစ်
လျှောက်လှမ်းပြီး ပစ္စည်းကျပစ်
အမြန်ခင်ခင် မဖြစ်သော အနိစ္စ
ဆင်းရဲသော ဥက္က
အလိုအတိုင်း မဖြစ်သော အနတ္တပါတဏှာ။

ကောရင်ဒြိုက်ခဲ ဓမ္မဗွဲ့လျှင်
လက်ထဲ ပျံသော ချွန်ချွန်ကျေလျက်
ရှောင်ရွံ့နှိပ် ကျယ်မသင့်သော်
အရှုံး ကျယ်မြင်၍ ချိတ်လော။

ရှေးကကောင်းလို့ ခုကောင်းပါသည်
မခုကောင်း နောင်ကောင်းပါလိမ့်မည်

ပညာရှိသူ ပျူဟူသည့်ကား

တရားကိစ္စ မရှိစွာ

လောကဓားရာ နားထုတ်ကာလျှင်

ရှည်ကြာနေ့ည နှင့်သမ္ပုဏ်

ကာလ နာမည် ရှေ့မမှတ်ဘူး

ကျင့်ဝတ်ခိုင်ကြည်

ဆောက်တည်မပျက်

စိုသည့်ရေပြေ ကသက်ပြင်းကြွတ်

ရေတက်မြက်ဖို့

ရှက်သင့်ကြွေ

• ကြာပင်ကောက်ဖို့၊ ကြာဝက်ဆံ မစား

နှို့ကိုသာ စားသည်၊ ပိတုံးကား နားထုတ်ရာ

ကြာဝက်ဆံကို စားသည်

သာသနာတွင်းသာ၊ သာသနာဝက်ဆံ

မစားလျှင် ပိတုံးကား ရှက်သင့်ကြွေ။

စကားပစ် စာအုပ်မျိုး

ချစ်ရက် ခင်ရက် ရာထူး ရက်သစ်
ပျက်စီးလာက စကားပြောသည်
သူက ငါ့ရဲ့ မိခင်ဖြစ်သူ
ဒါမျိုးမျိုး ခိုလှုံရ

ချစ်ရက် ခင်ရက် ရာထူး ရက်သစ်
ပျက်စီးလာက ချစ်သရတည်း
သူက ငါ့ရဲ့ မိခင်ဖြစ်သူ
ဒါမျိုးမျိုး ကာမကျ

ဗြိတိသျှ နိုင်ငံအဖြစ်ကား

အ ဖြစ်တရား အပျော်များစွာ

သိကြား ပြဿနာ စကားပစ် စစ်

အကယ်ဖြစ်ရည် အချစ်အမြတ်

အကယ်မျှ ပျက်စီးမှုများ တစ်သက်လုံး

ကျင့်ပါက ထူး ရက်ကျေးဇူးသ

ချီးမြှင့်ပါသည် မကျန်ရှိတော့

စဉ်ဆက်တိုက် အောင်မြင်စွာ

သူတော်သူစင် ပညာရှင်ဆို
မိန့်ကျင့်စကား ကစွဲခွင့်ကြီးက
ပစ္စုပ္ပန်ဆန်ကျိုး စားတဲ့ ပြည်တန်
ဇကန်မြို့က ကစလုံး ရအောင်
ဒီဆီမှိုမှို ကျိုးကဲလွင့်နေ။

ပြောဒါး လွတ်ပါစေ
မကောင်းတာကြံ မပြုကာလုပ်
မဟုတ်တာ ပြောတာ ပြောဒါးပါ။

ရှက်စရာလေး ချည်းဖြတ်ပါစေ။
ကောင်းတာကြံ ပြုကာလုပ်
မဟုတ်တာပြောတာ ရှက်စရာလေး။

သူတော်မတော် ကိုယ်ကောင်းမှ
သူတော်ကောင်းကောင်း

သူများ မကောင်း မကောင်းက
ကိုယ်မကောင်း သာလိမ့်မည်

ခွဲခြားခြင်း ချစ်ခြင်း သဘော

နား ဖြစ် နှင့် နှစ် ဖြစ် ခံကာ
ကိုယ်ကောင်းပါလည်း အရာလုံးက
ရဲ့ အပါယံ ဝေဖန်ခံရမယ်
ဝေဖန်ခံရပါလျက်။

ချစ်သောပြောရင်း နေချင်လျှင်
ရှာဖွင်အပ်နာ၊

ဘဝနာရှာလျှင် ခံစားကြည့်လျှင်
ပြောရင်း ဖွင့်ချမ်းသာ၊

ဒိဋ္ဌိသဏ္ဌာယ မဟောသဗ္ဗ
စောဝဏ္ဏပါယ် ရောက်ဦးမယ်
နှစ်ဝယ်သတိထား၊

ဘုံစာလားကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ရားနာ
ရင်ဝ ဗျံ ချိုး ထိပ်ဦး မီးလောင်
မပြောင်မဟုတ် ကားထုတ်ရန်သဘောကို
သန္တိယာဝိယ ဩမဋ္ဌောဟု
ဟော ကြားစောင့်ယူခဲ့လေသတည်း။

ပုပ္ဖိန္ဒြ ဖြစ်သမျှလည်း
ချမ်းသာဖို့ချည်း ပျံ့လည်း၏

ချမ်းသာကစ၍ မကပ်စောမြတ်အောင်
ပုပ္ဖိန္ဒြ ခြုံပစ်စေလည်း
ဒုက္ခပင်လယ် ကျယ်ဝန်းကျယ်သည်
စွယ်ဆိုင်းမကြောက်ပါကကား၊

ချမ်းသာလိမ့်မိုး စိတ်ကားကိုနှင့်
ကား ခြုံပစ် လှောင်ပါစေလည်း
လွှဲချော်ထိမ်းပါး တင်ချက်မြှားသည်
တင်စားကျိုး မနပ်ပါကကား။

ဆန္ဒကသာ ပျံ့လွှဲစွာနှင့်
တကျောရောင်မီး ကိပ်ထိပ်ညှို့ဖို့
ကြိုးပါးလေလေ

ရှာဖွေကြံရေး ပျံ့လွှဲကြံရေး၏
စားခွင့်မဂျက် ရှောင်ဆံကင်းသည်
ထဲဖြင့် ဒုက္ခဝန်ပါကကား။

ကုသိုလ်စာရေဖြင့် ငွေတွေကုန် ပျက်စီးသကဲ့သို့ပင်
ကုသိုလ်ပွင့်လေး ငွေကျန်ခဲ့ ဥပဇ္ဈာန်ပစ္စည်းများ
ဤကုသိုလ်ရေး နာကျင်ပေ။ ငြိမ်းစေး နိဗ္ဗာန်ဝင်။

နာကျင်နေကြောင်း

နာကျင်လိမ့်ကား
ငြိမ်းစေး သူတွေရဲ့
ကုသိုလ်ပွင့်လေးက
ပျက်စီးသကဲ့သို့ပင်

ဗုဒ္ဓ အာသမ္မာ

ကိုးကွယ်စရာ နာကျင်စရာ သံဃာ
နားကိုးစရာ ကံ ဥပဇ္ဈာန်ပစ္စည်း
ပြုလုပ်စရာ ဒါန သီလ အာရုံပါ။

ရုပ်ကိုသာ ဖြစ် စိတ်မဖြစ်
စိတ်စဉ်မကျ ရုပ်မပြု။
ရုပ်ကိုလဲ ဖြစ် စိတ်လဲဖြစ်
ဖြစ်စဉ်တိုင်းရ ဖြစ်တိုင်းပြု
သူ့သူ ခိုဗွာ ခိုတိုင်လိမ့်မည်။

ပျက်စီးစေရန် စာတတ်တတ်ကို
ရန်သူချင်းချင်း ခိုးသူချင်းက
ပြောစာထက်
ဆိုထက်များစွာ
စိတ်ညစ်တိမ့်က ပြောတတ်ပြန်။

မိမိကော မျိုး ပျိုးတိုးစေအံ့
ပြောပြောစာထက်
ကောင်းစွာကားပါ
စိတ်ဖြတ်ကသာ ပြောနိုင်ရမည်။

ကိုယ်ပိုင်နှင့် ဆုံဆိုင်

ခြွေရုံလင်မယား သမီးသားနှင့်
စီးပွား အရုံ အာမခံကမ်းတို့အား
ဆုံဆိုင် အခပ်တရားတို့သာတည်း။

ဒါနုသီလနှင့် တပုကင်းအား

ဘာစရာတို့အား

ကိုယ်ပိုင် အခပ်တရားတို့တည်း။

ကွဲပြားမှုနှင့် မွဲပြားမှု

ခြွေရုံလင်မယား သမီးသားနှင့်

စီးပွား အရုံ အာမခံကမ်းတို့အား

ကွဲပြားမှုနှင့် မွဲပြားမှု အခပ်တရားတည်း။

ဒါနုသီလနှင့် တပုကင်းအား

ဘာစရာတို့အား

အခပ်တရားတို့နှင့် ပေါင်းမျှသာတည်း။

ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်ထူး ဆောင်ရွက်သည့်
သေဆုံးရဲ မက် နှစ်ပတ်ပတ်ကာ
သာသနာနှင့် ဖြစ်လာရခြင်း
လုံ့လ စိုက်ကာ ထွက်လမ်းရှာလော့။

ရှုမကောင်းပဲ မေ့နေကာ
သေကြမို့ ဂုဏ်ထူးတည်း၊
ရှုမကောင်းပဲ မေ့နေကာ
သေကြမို့ ဂုဏ်ထူးတည်း။

မေ့လျော့ နှစ်ပတ်
မေ့လျော့ သူသာန်

ကညဉ်မိပ် ကရုဏ်ကဏ် စောဘကင်္ဂါတို့ နိုးလာပြီ။
ကပ္ပတပ္ပတံ တချက်တက် နိဗ္ဗာန်ကံသို့ နိုးလာပြီ။
ဘောဗြာဟ္မဗျေ မုညပုံ သေရဲခံစားသော စားစရာပါ။

ဒါနာ ဘော သုဉ် စောင်းနှင့်ပုံ ယူတို့မဖြစ်ပါကား။
စောင့်ရှောက်သူမ! ကိုးရာမ! စား နို့ ပြုချေပါကား။
ကိုယ်ပြန် ~~အ~~ ဝတ္ထု မရှိပါ စွန့်ကာ သွားရမည်တကား။
လိမ္မော်ပြင် စားမရ ကဏ္ဍာ အညှိ ချဉ်ပါကား။
ခမ္မေဒ္ဒသ ဗြဟ္မဗျေ ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။

အသကပ္ပါညဉ်ခြင်း အနာကင်း အဆင်း ပျက်ပြယ်။
အမျိုး ဖွင့်ဖြတ် နတ်ပြည်ရပ် ချစ်ကပ် ရောက်ရှိပြန်။
မကရုဏ် ဖိုလ်ညာဏ် မြက်နိဗ္ဗာန် အကန် ရောက်ရှိပြန်။
အပ္ပမာဒ စောကြား သတိပဋ္ဌာန်တရား ပျိုးပျား ဖြစ်ဖို့ ပင်။

နာမလိမ္မာ ဗျေ ဂျပ်သစ်ခံစားမည်
နာမလိမ္မာ ဂျပ် နာလိမ္မာမည်
နာမလိမ္မာ ဂျပ် နာလိမ္မာမည်

ဒါနဂါပါက သောသိုက ရှာကတိုက

ယူနမဉ္ဇရိ

သီလဂါပါက သောသိုက ရှာကတိုက

ယူနမဉ္ဇရိ

သမထဂါပါက သောသိုက ရှာကတိုက

ဇ္ဇောဇ္ဇရိ

အဝိပဿနဂါပါက သောသိုက ရှာကတိုက

ဒိဗ္ဗဒါနဉ္ဇရိ

မကောဝိယုဘော ကောဝိယုဘော

စင်ကောဝိယုဘော ပါ။

ပဏ္ဍိတံ ချမ်းသာ နေ့ချမ်းသာ

မြတ်နိုး ဟောဆိုကြား။

နာမရုပ်တရား ဤဒြပ်ပါးလည်း
ဂြဟိုဏ်းကာလ မတည်ကြပဲ
ဓာတုဖြစ်ပျက် ခဏပျက်လွန်
ဒြပ်စေ့ခြင်းမှာ ယိုမပါဘူး

သဘာဝက ဤသုံးပါးကြောင့်
ဖြစ်ပွားသဖြင့် အနိစ္စသည်း...
ဗုဒ္ဓက နိဗ္ဗာန်ရသည့်သတည်း။

ယခုဖြည့်ရ ခဏကလေး
ဒါနုသီလ နာမရုပ်ဖွားဖွား
ပြုလုပ်ကြသဖြင့် နောက်ဘဝမှာ
နန္ဒာငါတို့ ပါကြစို့မူ

ဘုရား မဆုံး နောက်မဆုံး
တနိုး ဂြဟိုဏ်း သံသရာ။

ကလေးလက်မပွဲမခွဲနှင့်

ရုပ်နာမခမ္ဘာ သင်္ခါရတို့
ကိုယ်ကဏ္ဍိယံ ဖြစ်လျက်လည်း
တပုံဆင်းကွဲ သုတနဲ့ မြင်
ပေါက်လဲတကွာ ခမ္ဘာကို
မညာစရာ လျှောက်ထားရပြန်

ယခုပင်လျှင် မနာခင်က
ကြိုတင်ကောင်းပြု ကြိုးစားပြုစု။
ကြိုတင်တရား နားထုတ်ထားလော။

ယခုပင်လျှင် မနာခင်က
ယခုပင်လျှင် မသေခင်က
ကြိုတင်ကောင်းပြု ကြိုးစားပြုစု။
ကြိုတင်တရား နားထုတ်ထားလော။

* နာမရပ်ဒ်ခံရသူဖြစ်တာကို
ကမ္ဘာဒ်ဒ် ယဉ်ကျေး
ငါက ငါ့ကို ငါ့ကိုငါအား
ငါ့အား ငါ့အား ငါ့အား
ခဏဖြစ်နိုင်ကို ငါ့အား
မှတ်တမ်းအား
သန္တာယဒ်ဒ် ခုနစ်ပတ်တီးပါကား။

* ဒီဒ်မကွာ ပုဂ္ဂိုလ်များအား
ပျောက်ခံရ နာမရပ်ဒ်အား
မိုးများအား ဖြစ်ရပ်ပါသည်
ခန္ဓာယဉ်ကျေး ကျင့်စဉ်ခံရ
ဖောက်ဖျက်ပါသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။